

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市権津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・金城・岡

あの頃を思い出して

2月・3月合同誕生会

今回の誕生会はボランテイアグループ「ムジカ・サンクチュエール」の皆様が軽音楽バンドの演奏を披露していただきました。

「高校三年生」「青い山脈」「高原列車は行く」など9曲の演奏でした。どれも馴染みの曲でもあり、皆様一緒に歌を歌い会場全体が盛り上がりました。

デイケア

ルームより

今回はデイケアで取り組んでいる、ペーパークラフトについてご紹介します。

ペーパークラフトは、紙を素材として工作する模様です。折り紙の一種であり、子どもからお年寄りまで楽しんで実施することが出来ます。



ペーパークラフトの効果

ペーパークラフトは手芸療法としてリハビリの手法に用いられており、自発的にペーパークラフトに取り組む事による集中力や意欲の向上、紙をどのように組み合わせるかを考えることで理解力・空間認知力を高め、認知機能の改善等が期待できます。現在当デイケアのリハビリでも、ペーパークラフトを試みております。

今後も様々な取り組みを試みながらリハビリを実施していきます。



職員のひとり言

「苺狩り」

介護福祉士 M H

我が家には、息子二人と娘が一人います。三人が一緒になるとにぎやか祭り騒ぎになります。みんな食べるのが大好きで、三人共通の好きな食べ物が苺です。食べるときはいつも取り合いの喧嘩になります。その小学生二人の取り合いに、一歳四ヶ月になる娘も最近加わるようになって笑ってしまいました。

そんな苺大好き子供たちを連れて苺狩りに行ってきました。お兄ちゃんたちもいつもなら何個食べたかでけんかになります。この日は好きなだけ食べられるからか、お互いにあまそうな苺を教えてあげたり、三種類のイチゴを食べ比べてみたり、大きな苺と一緒に流したりと楽しんで食べてくれました。いつもこんな感じで仲良くできるといいんだけどな、と思います。思ってしまった。



特集 自分には関係ない？ 食べ物の飲み込みの話

生命を維持するために欠かせない「食事」。味や香り、食感などを楽しんだり、交流の場になることもあり、私たちの生活の非常に大きな部分でもあります。

しかし、食べ物や飲み物を飲み込むときにむせたり、喉につかえる感じがしたら要注意です。それは誤嚥かもしれません。他にも食べ物をよくこぼす、よくつかめない、口の中に残る、食事をするとう鼻水が出る、というのも危険信号です。

食べ物を飲み込むときに気管に入らないように喉頭蓋というふたが閉まりますが、その時に働くのがのど仏を引っ張り上げたり下ろしたりする筋肉や腱です。その筋肉が衰え始めるのが40代からと言われています。なるほど、私自身も食事の際にむせたり、飲み込みが悪く感じる場合があります。嚥下機能の低下があるのかも…ちょっと不安になります。あれ？と感じた時は次に挙げる体操例を思い出し、飲み込む力を鍛えてみてください。

【のどトレ1】

1. 準備

食事中にのどの動きを確認する
⇒のど仏を意識、あごの下を意識

2. ステップ1

空嚥下をマスターする
⇒水なしでも「ごっくん」ができるまで練習する

3. ステップ2

のど仏を上下に動かす
⇒動かす幅を少しずつ広げていく

4. ステップ3

のど仏を上げてキープ（1日2～3回）
⇒10秒キープ後に息を吐く

飲み込み力低下のサインは上記のほかに、咳ばらいが増える、唾液がのどにたまる、もあります。



【のどトレ2】

手根部とおでこを押し合いっこする。目線はへそをのぞきこむように。

【のどトレ3】

下を向いて力いっぱい顎を引く。両親指であごを押し返す。

次は寝たままできる体操です。アメリカのシャキア医師が考案しました。

【のどトレ4】

1. 枕を使わずに仰向けになり、力を抜いてリラックスする。両肩を床につけたまま、ゆっくり頭だけ上げてつま先を見る。
2. できるだけ頭を高く上げたら30秒～1分間そのまま静止し、ゆっくりと頭を下す。
3. 5～10回を2～3セット

※（ただし、頸椎症など首に疾患のある人や高血圧の人は行わないでください）（看護師 T）

新就任の職員紹介



S T（介護福祉士）

姉崎病院から異動しました。ご迷惑をおかけしますが、ご指導よろしくお願いいたします。



N H（介護福祉士）

姉崎病院から異動してきました。覚えることが多いですが、頑張りたいと思います。

4月 5月の予定

♪ お花見 ♪

◇ 4月2日（火）午前・午後でドライブに出かけます。

♪ 誕生会 ♪

◇ 4月3日（水）14:30～ 5階デイルーム
うさちゃんトリオの皆様にお越しいたぎます。

◇ 5月8日（水）14:30～ 5階デイルーム
ヨーキーズバンドの皆様にお越しいたぎます。

編集後記

春。卒業、入学のシーズンでもあります。お孫さんのお祝いなどでご家族がそろっておいしい食事をいただく機会もあるのではないのでしょうか。おじいちゃん、おばあちゃんと触れ合えるのはお孫さんやお子さんにとって、とても幸せなことです。そんな時間を大切にするためにも何でも食べられるように、普段から準備してはいかがでしょうか。（相談員 O）

